

A photograph of an older man and a younger woman working in a garden. The man, wearing a light blue shirt, blue jeans, and red gloves, is using a long-handled tool to work the soil. The woman, wearing a striped shirt, blue jeans, a wide-brimmed hat, and black gloves, is kneeling and tending to the plants. The garden is filled with green leafy plants, and the background shows more foliage and a building in the distance.

Jens Schwamborn: Gartenarbeit ist gut für die Gesundheit


Jens Schwamborn erklärt, welche Gartenarbeit
man in welchem Monat erledigen sollte



Jens Schwamborn über die Auswirkungen der Gartenarbeit auf das menschliche Wohlbefinden



Gartenarbeit macht nicht nur Spaß, sondern ist auch eine Wohltat für Leib und Seele. **Jens Schwamborn** erklärt die körperlichen Vorteile, die das Pflanzen, Jäten und Schneiden mit sich bringt.

A top-down view of a white ceramic cup filled with a latte, featuring a heart-shaped latte art design. The cup is surrounded by several types of succulent plants, including a large one with thick, rounded leaves at the top and several smaller ones with different leaf shapes and colors (green and reddish-brown) around the bottom and sides. The background is a soft, out-of-focus green.

**Gärtnern ist mehr als
nur ein Hobby, weiß
Jens Schwamborn.**



Positive Auswirkungen

Doch es gibt noch andere positive
Auswirkungen, die die Gartenarbeit auf das
menschliche Wohlbefinden hat.

MUSKELTRAINING OHNE FITNESSSTUDIO

Jeder, der schon mal einen
Nachmittag mit Gartenarbeit
verbracht hat weiß, dass
Muskelkater am nächsten Morgen
keine Seltenheit ist.





GARTENARBEIT STÄRKT DAS HERZ- KREISLAUFSYSTEM

Die viele Bewegung an der frischen Luft trägt laut Jens Schwamborn in hohem Maß zu einem gesunden Herz-Kreislaufsystem bei.